

санія, той съчинявалъ ходишкомъ изъ стаѣ-тѣ си. Ако съчинявашъ, четешъ или учишъ на умъ, това положеніе, стоящъ и по-малко ходящъ, е едно отъ най-желателни-тѣ. Само-то възраженіе на това е, че то е не практично за въ училищни-тѣ за прѣданіе стаи, дѣ-то сѣ цѣли классове ученици. Тамъ всички ученици трѣбва да сѣдятъ.

Въ всѣкой случай, нека масса-та да е прилично висока, и по-добрѣ ще е ако лице-то ѝ е малко наведено къмъ тебе, подобно на чинове-тѣ въ училища-та ни. Ако е възможно положи ѣж (массѣ-тѣ) тѣй що-то свѣтлина-та да дохожда изъ отзадъ ти, а не изъ отпрѣдъ. Това ще е една голѣма милость за очи-тѣ ти. Вечеръ свѣщъ-та или ламба-та ще е добрѣ да е засѣнена, тѣй що-то свѣтлина-та да се отражава долу по книгѣ-тѣ безъ да удря въ очи-тѣ ти. Ако очи-тѣ ти сѣ слаби внимавай да не би нѣкои силни свѣтливи зари да ударять на тѣхъ; никога сѣ голи очи да се не взирашъ въ слънце-то. Мій ги сѣ чистѣ водѣ сутренъ рано и вечеръ късно.

Най-желателно-то нѣщо, колко-то за положеніе-то е да държимъ тѣло-то си колко-то е възможно право; да ли сѣдимъ или стоимъ, не прави голѣма разлика. Не бива да се навождашъ тѣй, що-то да са притискать грѣди-тѣ ти; *сѣ грѣди-тѣ си никога не сѣ опирай на массѣ-тѣ, или на чина*. Трупа на тѣло-то ти всегда трѣбва да се държи правъ, по-добрѣ да не учишъ лѣжишкомъ по грѣба си, защото-то това не е толко добро за очи-тѣ. Всички-тѣ ти дрехи, даже и сами-тѣ чехли (папуци) трѣбва никакъ да тя не стискать. Не дѣй се стиска прѣзъ крѣста-си.